

# FRIGO WEEKLY 52

## CUCINA IN PELLICOLA



**Biscopan**  
I Tostallegri sono realizzati con una materia prima innovativa e pochi altri ingredienti di alta qualità. L'olio extravergine di oliva, la totale assenza di strutto e la lunga lievitazione naturale con lievito madre, garantiscono un prodotto croccante e gustoso.

“Vi lascio con la cosa a me più cara al mondo... la notte!”

**TONY PISAPIA**

### Nital

Il marinatore sottovuoto FoodSaver marina i cibi in pochi minuti anziché in diverse ore: è un contenitore da 2 litri in grado di marinare sottovuoto carne, verdure e molto altro e può essere utilizzato anche per conservare gli alimenti.



**CONSIGLIO ECO** In Italia 3 centrali elettriche lavorano a pieno regime solo per produrre energia per elettrodomestici in stand by. Spegnamoli.

# SPIGOLA DEL FILM L'UOMO IN PIÙ

*L'uomo in più è un film del 2001 scritto e diretto da Paolo Sorrentino al suo debutto come regista per un lungometraggio.*

*Il protagonista è Tony Pisapia, un cantante di musica leggera, cinico, spavaldo, egocentrico con problemi di droga, che non trova ormai più lavoro.*

*La sua ultima intervista in uno studio televisivo, dopo aver appena commesso un omicidio, è uno tra i monologhi più belli del cinema italiano.*

*Finisce in carcere a preparare la spigola all'acqua pazza per lui e i suoi compagni di cella.*

nella vita non esiste il pareggio



### LA RICETTA

## Spigola all'acqua pazza

#### Ingredienti

800 g spigola/branzino  
150 g pomodorini  
1 bicchiere vino bianco  
1/2 litro acqua  
2 spicchi aglio  
qb pepe o peperoncino  
qb prezzemolo  
4 cucchiaini olio EVO  
qb sale

#### Preparazione

Pulite ed eviscerate la spigola eliminando le squame e sciacquatela sotto abbondante acqua corrente. Lavate i pomodorini e tagliateli

in 2 parti. In una padella capiente fate rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati, unite poi i pomodorini, il vino e un bicchiere di acqua, abbassate la fiamma, e lasciate cuocere per circa 5 minuti. Salate le spigole all'interno e all'esterno e aggiungete in padella il resto dell'acqua, unite il peperoncino e lasciate cuocere per circa 20 minuti.

La ricetta si presta a diverse varianti tra cui quella dell'aggiunta di origano o di basilico o di olive, ma alla fine il risultato è garantito. Questa versione, con abbondante acqua, è ideale per l'utilizzo del sughetto come condimento per la pasta.



### LA RICETTA

## Zucchine ripiene di tonno, grano saraceno e porri.

Ricetta di Mareblu

#### Ingredienti per 4 persone:

3 lattine di Tonno Leggero Mareblu  
4 zucchine grandi  
2 porri  
1 cipolla  
Timo  
1 limone  
100 gr di grano saraceno  
Olio evo q.b.

A piacere fiori commestibili tipo "Viola del pensiero" per decorare

#### Preparazione

Tagliare le zucchine a metà nel senso della lunghezza, svuotare l'interno e metterlo in una ciotola. Condire le zucchine con un filo d'olio e infornarle per 40 minuti a 160°. Nel frattempo, portare a



ebollizione 200 ml di acqua e aggiungere il grano saraceno. Cuocere il grano saraceno come da indicazioni riportate sulla sua confezione. In una casseruola far cuocere a fuoco lento anche i porri e la cipolla tagliate a dadini e la polpa di zucchine a fuoco lento, aggiungendo un po' di acqua se necessario e un filo d'olio a fine cottura. Sfornare le zucchine e farcirle con il ripieno di zucchine, porri e cipolle, il grano saraceno e il tonno. Spolverare con la buccia di limone grattugiata e alcune foglioline di timo precedentemente lavate e asciugate. Servire tiepide o fredde.

## Detto da... Doriane

“Anche i carciofi “non romani” si possono pulire alla “romana”. Cominci a tagliare le foglie da sotto verso l'alto e togli una parte di gambo. Il risultato deve essere che ogni carciofo diventi un conetto in modo che si possa mangiare tutto, senza dover lasciare, i pezzi più duri.”



La Signora dei Fornelli (MI)